

グループホームアウル登別館 7月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏と水菜の酒蒸し ・あんかけシュウマイ ・きゅうりとかいわれ大根酢の物
昼							・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉の味噌焼き ・ちくわと竹の子の煮物 ・キャベツサラダ
夕							・ご飯 ・ポトフ ・さば味噌煮 ・長芋と三つ葉のサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・春雨スープ ・ポロニアソーセイジ(ゆで卵、レタス添え) ・ささぎ炒め物 ・いかおくら ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールの野菜炒め ・ほうれん草のなめたけ和え ・さつま芋と天かま煮物 ・フルーチェ	・フレンチトースト ・ホットケーキ ・クリームシチュー ・ウインナー ・スクランブルエッグ ・サラダ ・ヨーグルト ・みかん ・コーヒー	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・たらこ ・麻婆豆腐 ・しそ昆布 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・赤ピーマンとハムの炒め物 ・れんこん煮物 ・スクランブルエッグ	・わかめご飯 ・コンソープ ・大根と人参煮物 ・なす、玉ねぎのチーズ炒め ・野沢菜昆布 ・にしん切込み	・ご飯 ・スープ ・にらと鶏肉の卵とじ ・大根とツナのサラダ ・わかめとこんにやくの酢味噌和え ・きんぴらごぼう
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ロール白菜 ・チーズと野菜の炒め物 ・ほうれん草のごま和え ・フルーツ杏仁豆腐	・冷やしラーメン ・鶏そぼろと炒り卵のおにぎり	・鉄火丼 ・味噌汁 ・ふき、天かま、こんにやくの煮物 ・長芋梅和え	・うな井 ・味噌汁 ・いか煮付け ・しらすとわかめ酢の物	・混ぜご飯 ・お吸い物 ・豚肉冷しゃぶサラダ ・さつま芋甘露煮 ・白菜おひたし	・シーフードカレー ・スープ ・きゅうり、ハム、卵サラダ ・すいか	・ご飯 ・お吸い物 ・ジンギスカン ・ほうれん草のごま和え ・かにカマ、アスパラサラダ ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とチンゲン菜中華炒め ・なす味噌炒め ・トマトとアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらフライ ・アスパラと黄ピーマン炒め ・ほうれん草のごま和え ・ふきとしいたけの油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・にら玉 ・大根サラダ ・きゅうり、ワカメのなめたけ和え	・ご飯 ・お吸い物 ・ヤリいか刺身(大根) ・アスパラとエビのパター炒め ・きゅうりの酢の物 ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまフライ(キャベツ添え) ・魚貝入り野菜炒め ・もやしとにらのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・湯豆腐 ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き味噌漬) ・なすとピーマンの煮浸し ・きゅうりとくらげの和え物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ソーセイジ ・大根なます ・筋子 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と野菜のあんかけ ・しいたけバター炒め ・三つ葉、ベーコン、きのこの和え物 ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) 大根おろし ・ピーマンと玉ねぎ卵とじ ・さつま芋ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・竹の子の人参の煮物 ・煮豆 ・フルーチェ	・ご飯 ・お吸い物 ・シュウマイの中華あんかけ ・竹の子とわらびの煮物 ・ほうれん草、ちくわ和え物 ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・麻婆なす ・たらこ ・ピーマンとはむの昆布炒め ・バナナヨーグルト	・豆ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のさんまの和物 ・野菜炒め ・シューマイ ・焼きたらこ(大根おろし) ・フルーチェ
昼	・チャーハン ・うどん ・漬物 ・すいか	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(赤魚西京漬) ・高野豆腐含め煮 ・しらたき ・子とえ ・りんごと水菜のサラダ ・バナナヨーグルト	・焼きそば ・お吸い物 ・ふきと天かまの煮物 ・みかんフルーチェ	・ハヤシライス ・スープ ・とろてん ・蒸かしさつま芋 ・レタス、とまと、みかん	・いなり寿司 ・ひやむぎ ・春巻き ・水菜サラダ ・りんごフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・小松菜サラダ ・大根和え物 ・かぶ漬物	・和風スバゲティー ・中華スープ ・卵豆腐 ・さくらんぼ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ラムしゃぶ ・キョーザ ・ふきと竹の子の煮物 ・松前漬	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉とキャベツのにんにく炒め ・なます ・大根と天かまの味噌煮 ・きゅうりとツナのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・いんげんとつきこん煮物 ・豆腐中華あんかけ ・長芋梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおたたき ・竹の子と天かま煮物 ・レタスと水菜のサラダ ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけのみりん漬) ・おから ・大根酢漬け	・なめたけご飯 ・そうめん汁 ・刺身こんにやく ・じゃが芋と人参の煮物 ・いんげん炒め物 ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・まぐろ山かけ ・きゅうり漬物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・グラタン ・煮豆 ・松前漬 ・さつま芋ヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(鯛のみりん漬) ・にら玉 ・卵豆腐 ・きゅうり漬物	・十六穀ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ほうれん草おひたし ・にしん切込み	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・竹の子、ふきの煮物 ・きゅうりとちくわのなめたけ和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっきサラダ ・ハムエッグ ・ちりめんじゃこ ・麻婆春雨 ・しそ豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・ほうれん草とベーコンの炒め物 ・さつま芋煮物	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉と白菜の酒蒸し ・きのこハムの中中華炒め ・きゅうりとちくわ梅和え ・みかんヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・かぼちゃ煮物 ・山芋サラダ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・シューマイ ・野菜サラダ ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・三平汁 ・鶏肉照り焼き ・ハムともやしのナムル ・パイン、さくらんぼ	・ご飯 ・お吸い物 ・ジンギスカン ・なすとピーマン炒め物 ・きゅうり酢の物 ・水菜サラダ	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・鮭フライ(キャベツ、トマト添え) ・かにサラダ ・きゅうりと人参の塩もみ	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(大根おろし) ・きんぴらごぼう ・トマトサラダ	・ご飯 ・スープ ・ギョーザ、シューマイ ・麻婆なす ・春雨サラダ ・桃とバナナのフルーチェ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ちくわとセリの卵とじ ・焼きなすの鶏そぼろあんかけ ・さんま刺身 ・さくらんぼ	・あなご丼 ・中華スープ ・とろてん ・ゴーヤチャンプル ・みかんとパインの牛乳ゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子、野菜甘酢あん ・山菜煮物 ・いんげん、コーン炒め物 ・いちごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・かぶと天かまの煮物 ・かぶの葉甘辛炒め ・大根おろしなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(にしん) ・八宝菜 ・ほうれん草卵とじ	・ご飯 ・けんちんうどん ・かつおたたき ・天かま焼(キャベツ、きゅうり添え) ・バナナヨーグルト	・牛丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・五穀ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・大根、がんも含め煮 ・しいたけ、ピーマンソテー ・ゆで卵 ・つぼ漬	・わかめご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・肉団子、ほうれん草炒め物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・卵焼き ・ハム、レタス ・煮しめ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・納豆 ・卵豆腐 ・にしん昆布巻き ・たくあん	・チャーハン ・スープ ・ポテトグラタン ・メロン	・ご飯 ・お吸い物 ・大根和風あんかけ ・キャベツ、しめじ炒め物 ・とろてん ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツ、ソーセイジ炒め物 ・ふき、天かま煮物 ・納豆 ・わかめ、きゅうり酢の物
昼	・親子丼 ・お吸い物 ・じゃがベーコン ・桃、パインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・にら玉 ・ポテトサラダ ・ささぎごま和え	・ミニライス ・ビーフシチュー ・コンソメスープ ・マカロニサラダ ・みかん	・オムライス ・スープ ・とろてん ・ひじき煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・きんぴらごぼう ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ酢豚風 ・まぐろ山掛け ・ラーメンサラダ ・煮物 ・パバロア	・まぜご飯 ・お吸い物 ・天ぷら(えび、ししとう、かぼちゃ、さつま芋、大根おろし) ・バナナ、みかん
夕	・ご飯 ・スープ ・まぐろ刺身 ・なすとピーマンの味噌炒め ・大学芋	・ご飯 ・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・山菜、ちくわ、大根煮物 ・すき焼き風煮物	・うな井 ・味噌汁 ・わかめ酢味噌和え ・いんげんきんぴら ・キーウィ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(いわし) ・豆腐サラダ ・切り干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉、春菊煮物 ・ちくわマヨネーズ和え ・水菜とバナナサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物(浅羽) ・きんぴらごぼう ・野菜サラダ ・きゅうり、しそ酢の物	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(赤魚) ・白菜とふきのさつと煮
	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・きのこ卵とじ ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・にら入卵焼き ・いかと大根煮物 ・桃					
昼	・しそおにぎり ・冷やしラーメン ・里芋にっころがし ・フルーツヨーグルト	・ハヤシライス ・スープ ・マカロニサラダ ・ほうれん草おひたし ・りんごヨーグルト					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・シチュー ・いか刺身 ・かにカマサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭バター焼き ・なすとピーマン味噌炒め ・赤カブとわかめの酢の物					